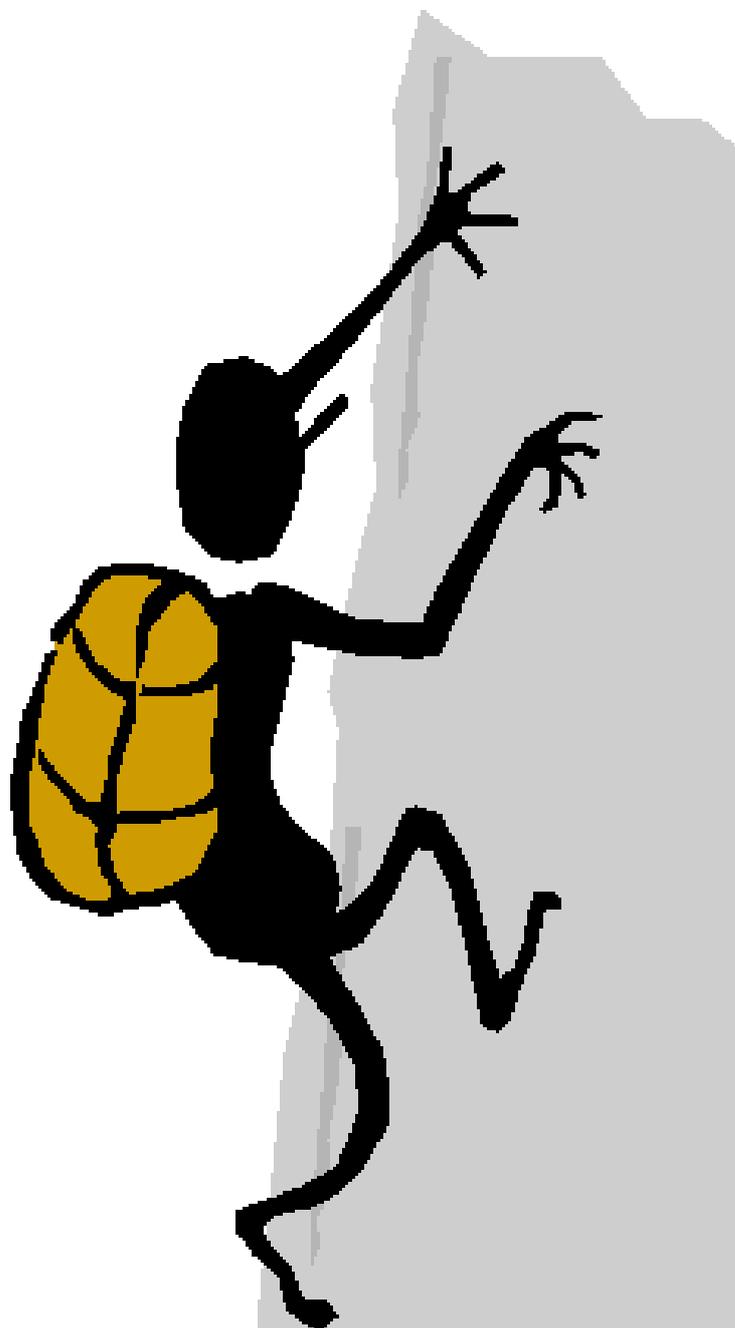


Titelbild: Teplitzer Hütte
<http://static.panoramio.com/photos/large/12820234.jpg>
(August 2014)

Inhaltsverzeichnis

Wandern im Hochgebirge	5
Lageplan Granatspitz- und Glocknergruppe	8
Literatur, Führer, Karten	9
Ausrüstung beim Hochgebirgswandern	10
Der Rucksack - und wie man ihn packt	14
Der entscheidende Anruf vor deiner Bergtour / Internetadressen	17
Tipps für das richtige Verhalten im Gebirge	18
„Hüttenregeln“ für Alpenvereins­hütten	19
Hin- und Rückreise	20
Kilometer- und Höhenmeterverlauf der gesamten Tour	21
Die Tour beginnt - Allgemeines	25
Detaillierte Beschreibung der Tour	28
1.Tag	28
2.Tag	29
3.Tag	31
4.Tag	33
5.Tag	35
6.Tag	37
Was kann man lernen auf einer Hochgebirgstour?	39
NOTRUFNUMMERN IN DEN ALPEN	43
Impressum	44



Prüfe vor jeder Bergtour deine körperliche Eignung und
schätze deine Kräfte richtig ein!

Wandern im Hochgebirge

Die Bergwanderung führt meistens auf gebahnten und markierten Wegen und Steigen in unschwierigem Gelände bei mittelmäßigen Höhenunterschieden. Bergsteigerische Voraussetzungen werden nicht benötigt, jedoch Gesundheit, Trittsicherheit und eine ausreichende Kondition sollten bei allen Teilnehmern vorhanden sein. Reine Gehzeiten von 4-6 Stunden in einer Höhe von ca. 1500-3000m sind zu bewältigen.

Übernachtet wird in verschiedenen Berghütten und Berggasthöfen in Mehrbettzimmern oder Matratzenlagern.

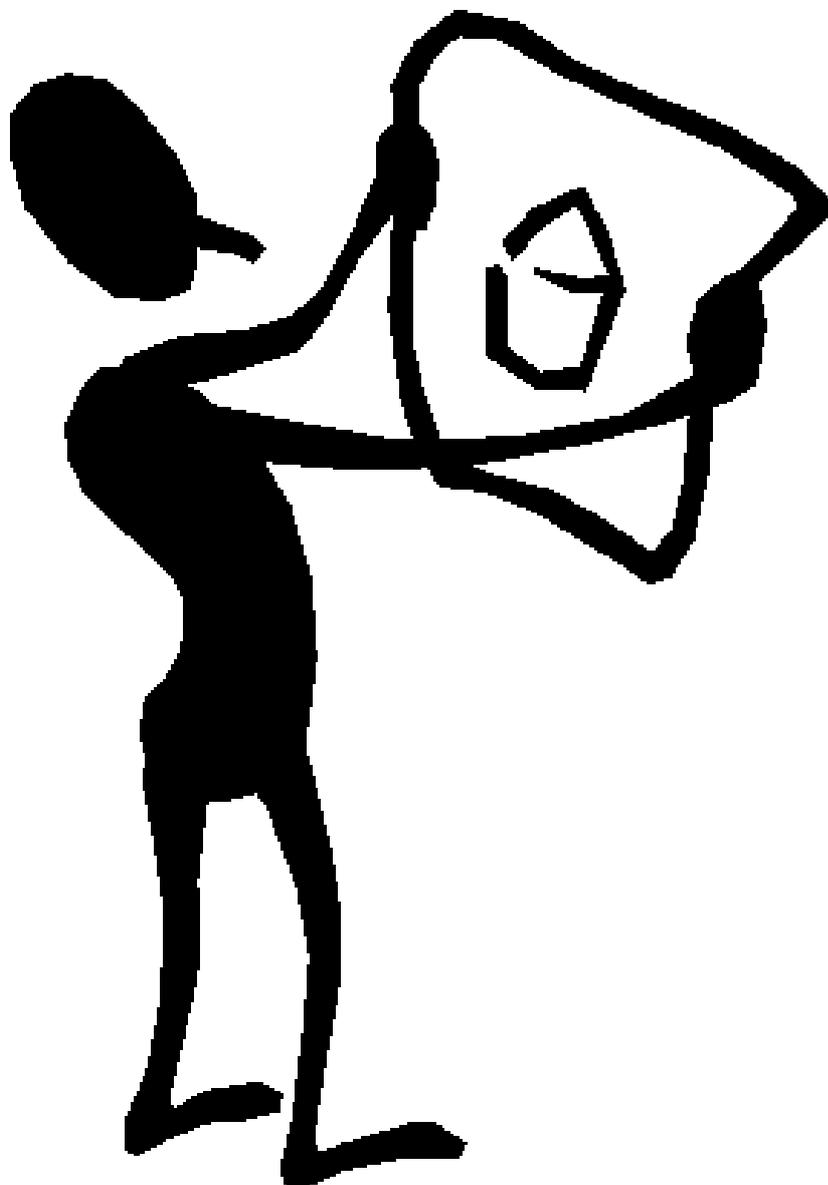
Auch wenn die Bergwanderung zum größten Teil auf guten Steigen und Wegen verläuft, ist insbesondere bei Gipfeltouren stellenweise Trittsicherheit und gute Kondition erforderlich. In den Alpen gibt es keine "asphaltierten Wanderwege".

Manche Steige sind schmal und führen durch steile Flanken. Von Bedeutung sind die zu bewältigenden Höhenunterschiede (z.B. Differenz Hütte - Gipfel), weniger die Kilometerentfernungen.

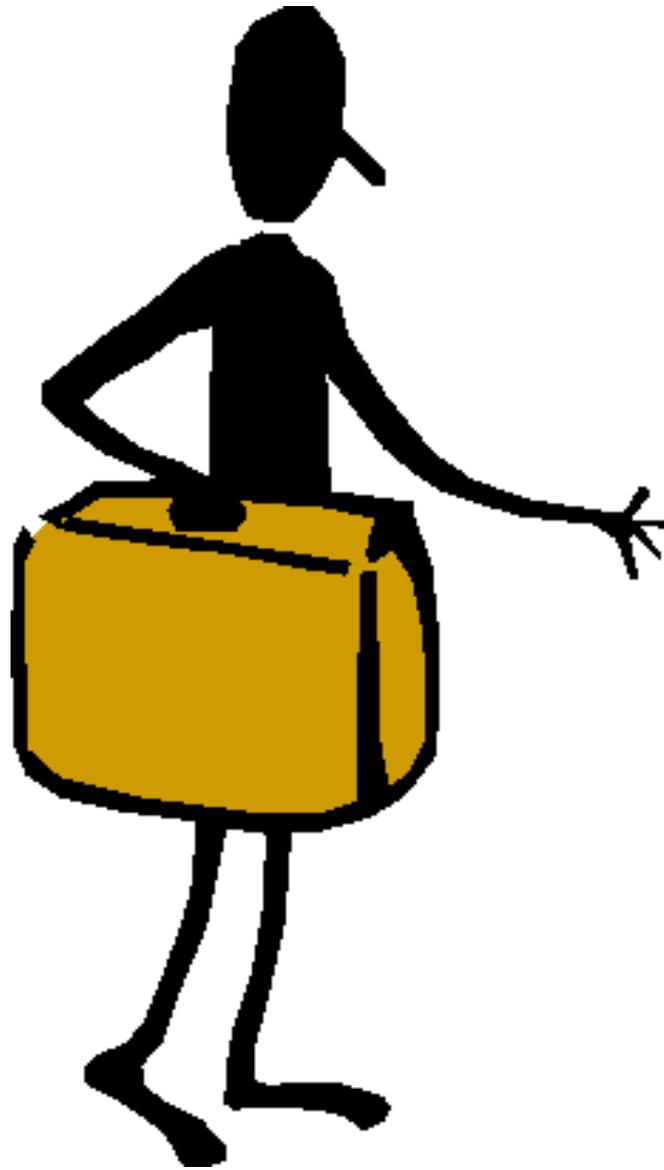
Es besteht ein Unterschied zwischen drei Stunden Wandern in der Ebene und drei Stunden Anstieg über 1000 Höhenmeter!!

Wichtig bei der Bergwanderung ist eine zweckmäßige Ausrüstung (siehe Ausrüstungshinweise!).

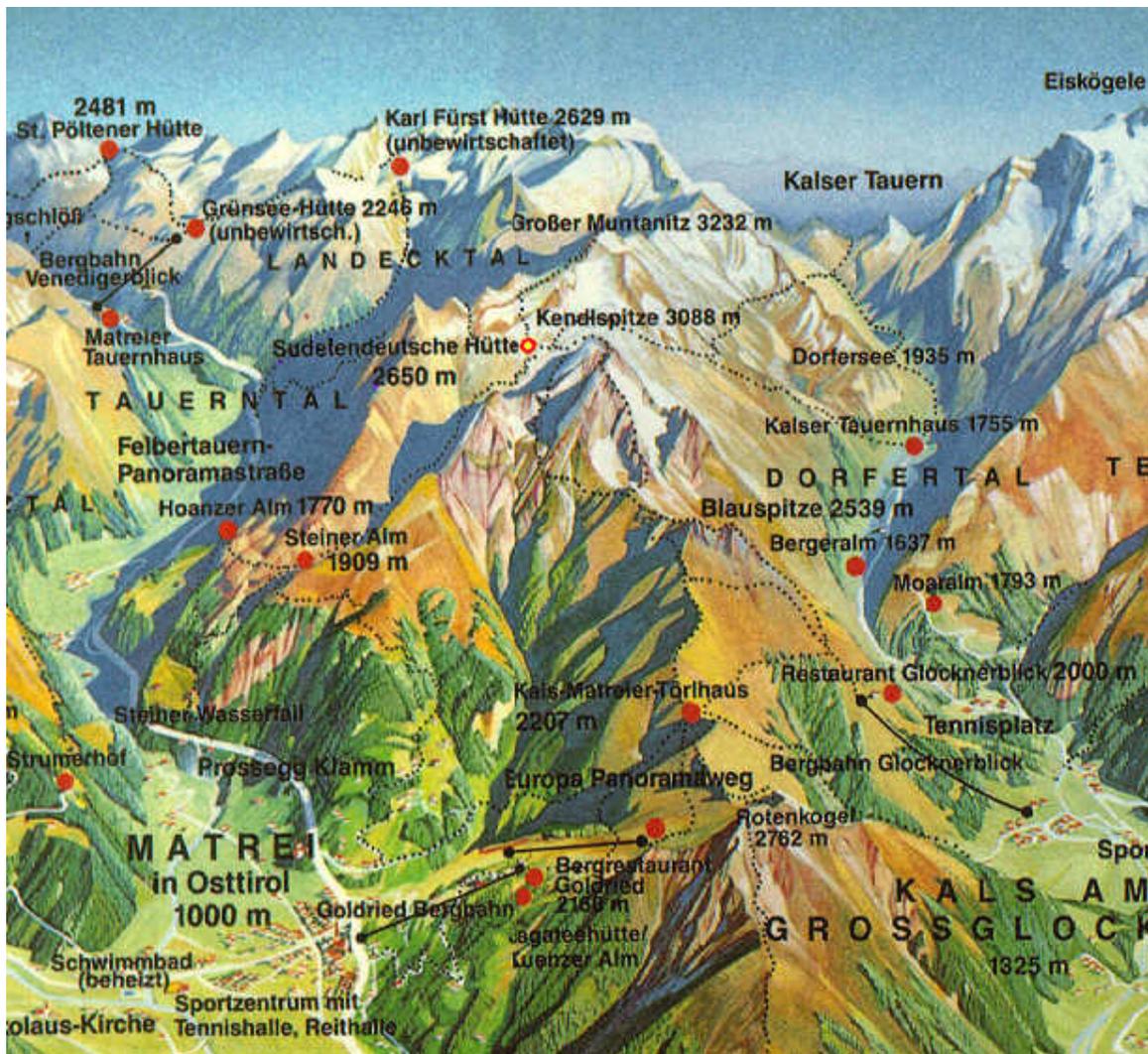
Bedenkt, dass auch in den Alpen nicht immer die Sonne scheint und auf den Gipfeln oft ein kalter Wind weht. Insbesondere ist auf gutes Schuhwerk zu achten!



Plane jede beabsichtigte Bergtour vorher genau.
Viele Informationsquellen können dabei helfen!



Am Berg benötigt man entsprechende Ausrüstung und Bekleidung, Wetter- und Kälteschutz sind unerlässlich!



Granatspitz- und Glocknergruppe

Literatur: DEUTSCHER ALPENVEREIN (DAV), Alpin-Lehrplan Band 1,
Bergwandern, BLV Verlagsgesellschaft München 1979/86

SCHÄDLE-SCHARDT, W. u.a., Handbuch für Bergwandern ,...
Meyer & Meyer, Aachen 1995

HARDER, G., Bergwandern, Naturerlebnis für jeden, rororo
Verlag Reinbek bei Hamburg 1990

Winkler, Jürgen, Das andere Bild der Berge, Bergverlag
Rother 2000

Führer: Zahel, Mark, Hüttentreks, Die 55 schönsten Mehrtages-
Wanderungen von Hütte zu Hütte in den Ostalpen,
Bruckmann Verlag, München 2008, S. 200 - 205

Informationsblatt der DAV Sektion Mönchengladbach:
Glockner Runde, Nationalpark Hohe Tauern

Wanderkarten: Kompass-Wanderkarte 1:50000
Nr. 46, Matri in Osttirol, Kals am Großglockner
Nr. 39, Glocknergruppe, Zell am See

Alpenvereinskarte 1:25000
Nr. 39 Granatspitzgruppe
Nr. 40 Großglocknergruppe

AUSRÜSTUNG BEIM HOCHGEBIRGSWANDERN

Rucksack

Kraxenform aus mehrfach beschichtetem Kunststoffgewebe oder starkem Segeltuch ca. 50-60l, Rückenpolsterung, Bauchgurt, breite gepolsterte Trageriemen



Bergschuhe	knöchelfest, rutschfeste Gummiprofilsohle wasserdichtes Leder. Neue Wanderschuhe müssen eingegangen werden: nicht gleich bei längeren Touren verwenden!
Hose	groß im Trend sind Zip-Hosen, gute Bewegungsfreiheit, ersatzweise auch weite Jeans, an heißen Tagen als Zweithose Shorts.
Anorak	gute und bewegliche Passform, atmungsaktiv und strapazierfähig, mit Kapuze
Regenschutz	Überanorak und -hose oder weiter Regenumhang
Pullover	zwei dünne Pullover sind besser als ein dicker
Hemd, Bluse T-Shirts	schweißsaugend und -durchlässig aus Baumwollmischgewebe oder moderner Kunstfaser, gute Bewegungsfreiheit, nicht mehr als 3-4 Stück mitnehmen!!

Strümpfe

aus kunstfaserverstärkter Schur- oder
Baumwolle, knielang, **zwei Paar**
reichen auf jeden Fall !!

Unterwäsche

Unterhosen aus Baumwolle
oder moderner Kunstfaser,
soll nicht beengend sein,
Unterhemden sind zusätzlich nicht nötig,
dazu dienen die T-Shirts (s.o.)

Wollmütze und Handschuhe
Sonnenbrille, Sonnencreme
und Lipenschutz, Sonnenhut



Rucksack-Apotheke Verbandspäckchen, elastische Binde, Hansaplast,
Leukotape, Arzneimittel gegen Schmerzen,
Verstopfung, Durchfall und Grippe,
Wundsalbe, eventuell Aluminiumschutzdecke

Hüttenkleidung leichter Trainingsanzug

Hüttenschuhe Sportschuhe oder Schlappen

Waschzeug, Handtuch

Leinenschlafsack Jugendherbergs-oder DAV-Hüttenschlafsack,
keine Daunenschlafsäcke oder ähnliches !

Taschenlampe, Taschenmesser

Trinkflasche ca. 1l, dichter, sicherer Abschluss,
aus Plastik oder Aluminium

Kleinigkeiten Schnüre, Reserveschuhbänder,
Sicherheitsnadeln, Nähzeug, Notizblock,
Schreibstift, Taschentücher

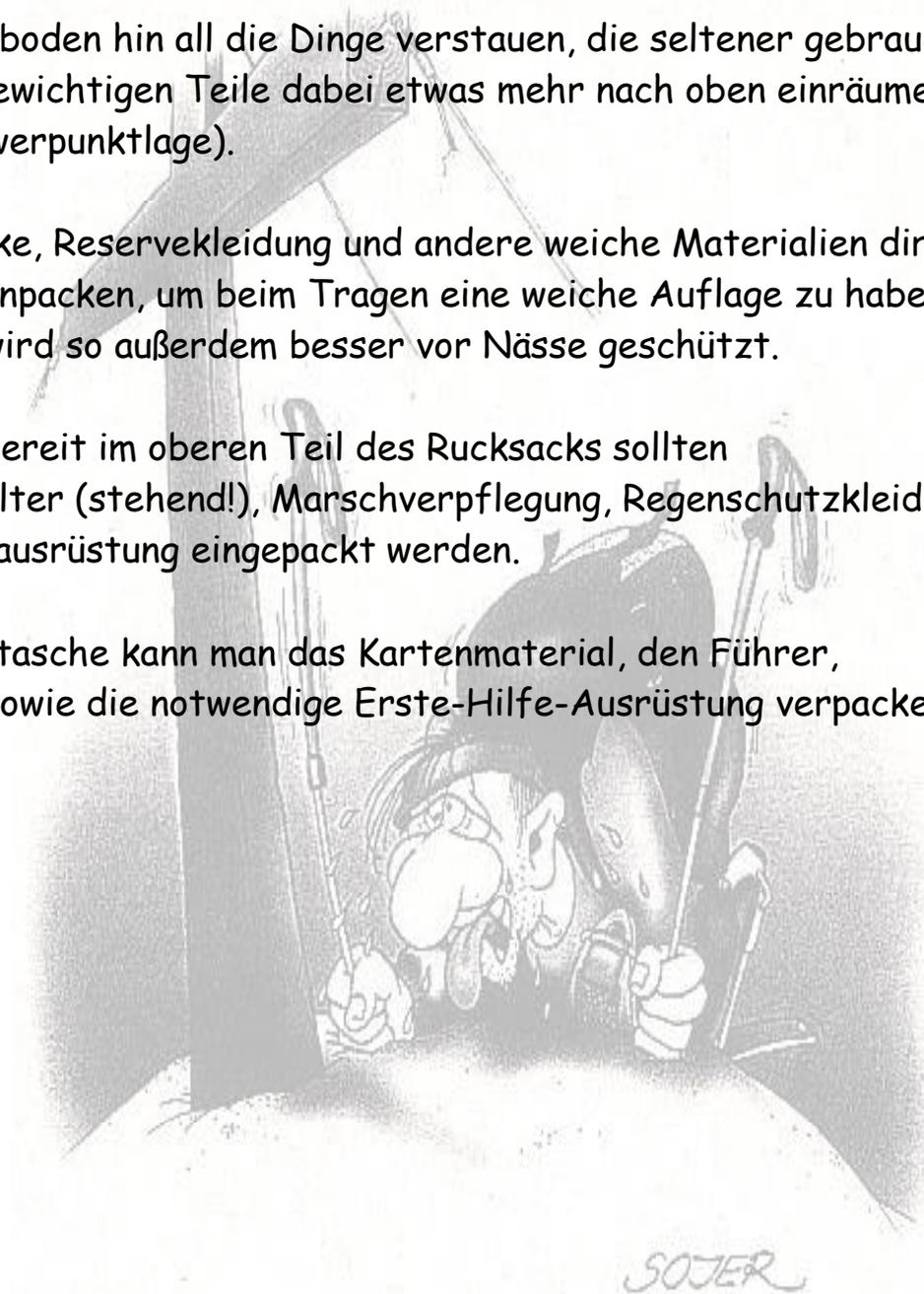
Wenn vorhanden:

Kompass und Höhenmesser

Teleskop - Wanderstöcke

Der Rucksack - und wie man ihn packt

1. Rucksackgewicht ca. 9-13 kg.
2. Nässeschutz: Rucksackinhalt in Plastiktüten verpacken und den Rucksack auch von außen gegen Nässeschützen (Poncho oder „Rucksack-Kondom“).
3. Zum Rucksackboden hin all die Dinge verstauen, die seltener gebraucht werden. Die gewichtigen Teile dabei etwas mehr nach oben einräumen (bessere Schwerpunktlage).
4. Kleidungsstücke, Reservekleidung und andere weiche Materialien direkt zum Rücken einpacken, um beim Tragen eine weiche Auflage zu haben. Die Kleidung wird so außerdem besser vor Nässe geschützt.
5. Schnell griffbereit im oberen Teil des Rucksacks sollten Getränkebehälter (stehend!), Marschverpflegung, Regenschutzkleidung und evtl. Fotoausrüstung eingepackt werden.
6. In der Deckeltasche kann man das Kartenmaterial, den Führer, Sonnenbrille sowie die notwendige Erste-Hilfe-Ausrüstung verpacken.



Der entscheidende Anruf vor Deiner Bergtour:

Alpine Auskunftsstellen

DAV	0049 - 89294940
OeAV	0043 - 512587828
AVS	0039 - 471993809
OHM (Chamonix)	0033 - 450532208

Alpine Wetterberichte

Alpenvereinswetterbericht

(für die gesamten Alpen)

089 - 295070

Ansagedienst des

Deutschen Wetterdienstes

(erhöhte Gebühr, nur in Deutschland erreichbar)

Alpenwetter

(gleicher Text wie AV-Wetter)

0190 - 1160 -11

Zugspitzwetter

-12

Gardaseeberge

-16

Schweizer Alpen

-17

Ostalpen

-18

Regionalwetter

Bayerische Alpen

-19

Alpenwetterbericht in Österreich

(gleicher Text, erhöhte Gebühr,
nur in Österreich unter
„Euromet-Alpin“)

0900 - 911566 -80

Gardaseeberge -84

Schweizer Alpen -83

Ostalpen -82

Regionalwetter Österreich
und angrenzendes Norditalien -81

Persönliche Beratung

0043 - 512291600

(13-18 Uhr)

Wetterdienst

0043 - 512281738

Schweiz

aus dem Ausland

0041 - 1162

Inland (erhöhte Gebühr,
nicht vom Ausland)

Alpenwetterbericht

0900 - 552138

Spezialwetterbericht

- 552111

Individuelle Wetterauskünfte

0900 - 162333

Internet-Adressen

www.dwd.de

www.wetteronline.de

www.wetternetz.de

www.alpenverein.de

www.bergfuehrer.com

www.wetter.com

und viele andere

Stand 12/2011



Zehn Goldene Tipps der Internationalen Alpinismuskommission für richtiges Verhalten im Gebirge

1. Nur „fit“ und gut ausgeruht ins Gebirge!
2. Am Abend vor der Tour und nicht am Morgen der Tour ausreichend essen, wodurch die „Speicher“ voll sind und nicht der Magen!
3. Zu Beginn der Tour ca. 20-30 min. „Warmgehen“!
4. Etwa alle zwei Stunden eine zehnmütige Rast einlegen!
5. Trinken, trinken und nochmals trinken unterwegs!
6. Bei Ermüdungsanzeichen gleich rasten!
7. Ältere Menschen dürfen nach ärztlicher Beratung auch ins Gebirge.
8. Ab 2000m ausreichend Zeit zur Akklimatisation einplanen!
9. Hat man sich verirrt, so wird empfohlen, dort zu bleiben, wo man sich gerade aufhält - alpine Notsignale geben optisch oder akustisch sechsmal pro Minute mit 1-minütiger Pause!
10. Notfallausrüstung (Reservewäsche, Kerze, Zündhölzer, Erste-Hilfe-Box) mitführen!

**Die Notrufnummern in den Alpen findest du auf der vorletzten
Seite dieses Heftes!!!!**

„Hüttenregeln“ für Alpenvereinshütten

1. Warte bei Ankunft an der Hütte draußen (bei gutem Wetter) oder in der Gaststube, bis alle Gruppenmitglieder eingetroffen sind! (Natürlich dürfen schon Getränke „geordert“ werden!)
2. Der Leiter der Gruppe meldet die Ankunft der Gruppe beim Hüttenwirt.
3. Nach der Zuweisung der Lager führt der Gruppenleiter die Gruppe ins entsprechende Matratzenlager!
4. Dazu sind **die Bergschuhe vorher unbedingt auszuziehen** und an der dafür vorgesehenen Stelle zu deponieren (Schuhregal, Trockenraum, etc.). Gleiches gilt für Wanderstöcke!
5. Der Gruppenleiter zahlt die Übernachtungen für alle Gruppenmitglieder zusammen, alles Übrige zahlt jedes Mitglied selbst, u.z. in der Regel vor dem Schlafengehen - auch das dann schon zu bestellende Frühstück!
6. **Die Hüttenruhe ab 22.00 Uhr ist unbedingt einzuhalten!!!!**
7. Nach dem Aufstehen sollten (gerade in einer großen Gruppe) zügig alle Sachen wieder im Rucksack verstaut werden, um zeitig die Hütte wieder verlassen zu können!
8. Vor dem endgültigen Verlassen der Hütte sollte die/der letzte, die/der das Lager verlässt, kontrollieren, ob etwas liegen geblieben ist!
9. Ein „Hüttenfoto“ mit allen Gruppenmitgliedern und der Hütte im Hintergrund ist obligatorisch!

Hin- und Rückreise

Hinreise*) mit der Bahn 13.7.2016 :

Köln Hbf.	ab 04:18	ICE 521	Gleis 5
München Hbf.	an 09:04		Gleis
	ab 09:38	EC 85	Gleis 13
Wörgl	an 10:49		Gleis 4
	ab 12:00	REX 5347	Gleis 1
Kitzbühel	an 12:33		Gleis 3
Kitzbühel Bahnhof Vorplatz	ab 12:45	Bus 950X	
Matrei in Osttirol Korberplatz	an 14:01		

Rückreise*) mit der Bahn 18.7.2016 :

Kaprun Kesselfall/Alpenhaus	ab 10:33	Bus 660	
Zell am See Bf.	an 11:08		
	ab 11:45	REX 5022	Gleis 3
Wörgl	an 13:21		Gleis 12
	ab 13:37	RJ 867	Gleis 3
Kufstein	an 13:44		Gleis 2
	ab 14:02	M 79078	Gleis
München Hbf.	an 15:15		Gleis
	ab 15:28	ICE 514	Gleis 15
Düsseldorf Hbf.	an 20:35		Gleis

*)Angaben noch ohne Gewähr, Änderungen möglich (Stand: Januar 2016)

Auf der Innenseite dieses Blattes
findest du den

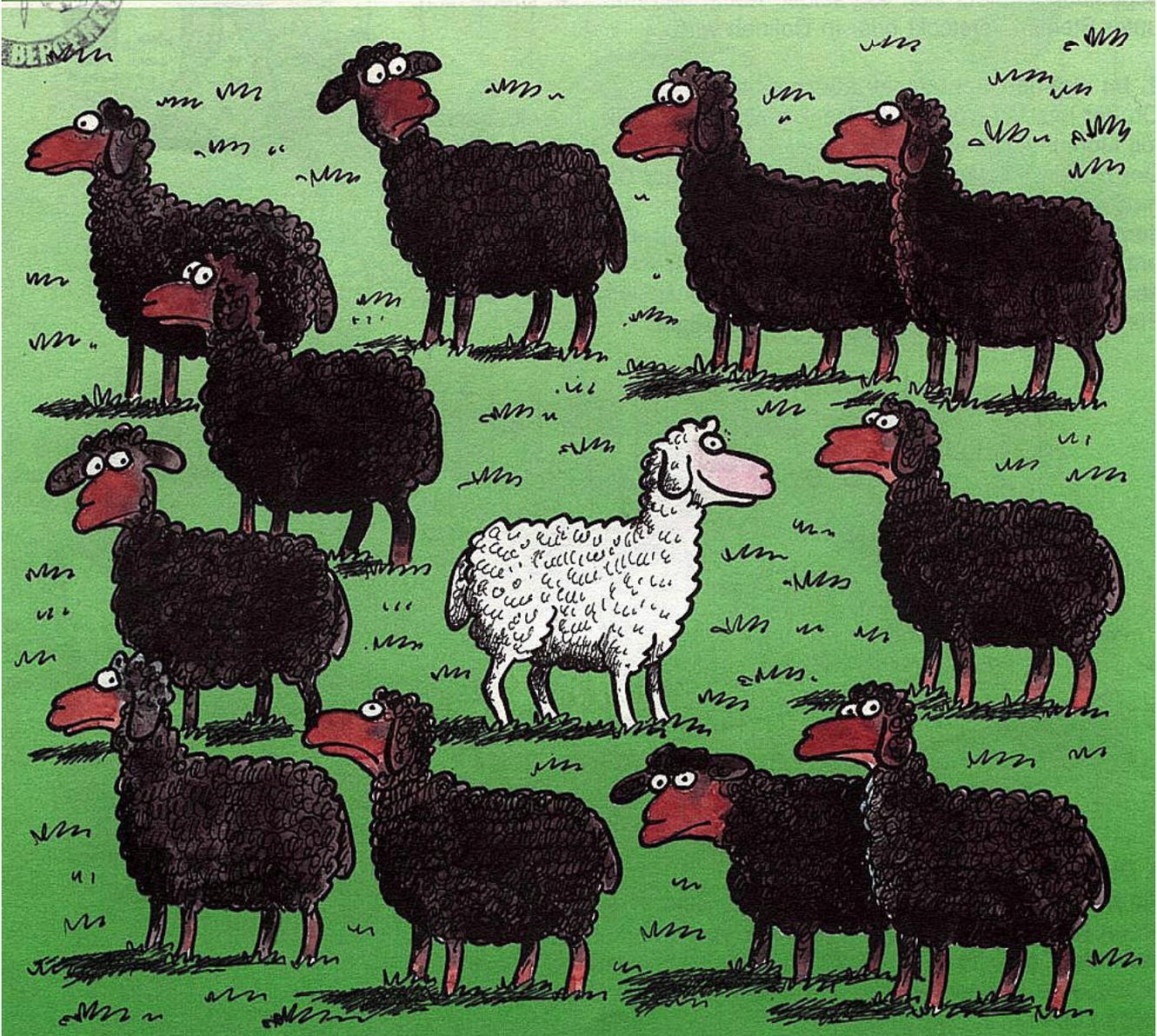
Kilometer- und Höhenmeter- verlauf

der gesamten Tour
auf einen Blick !

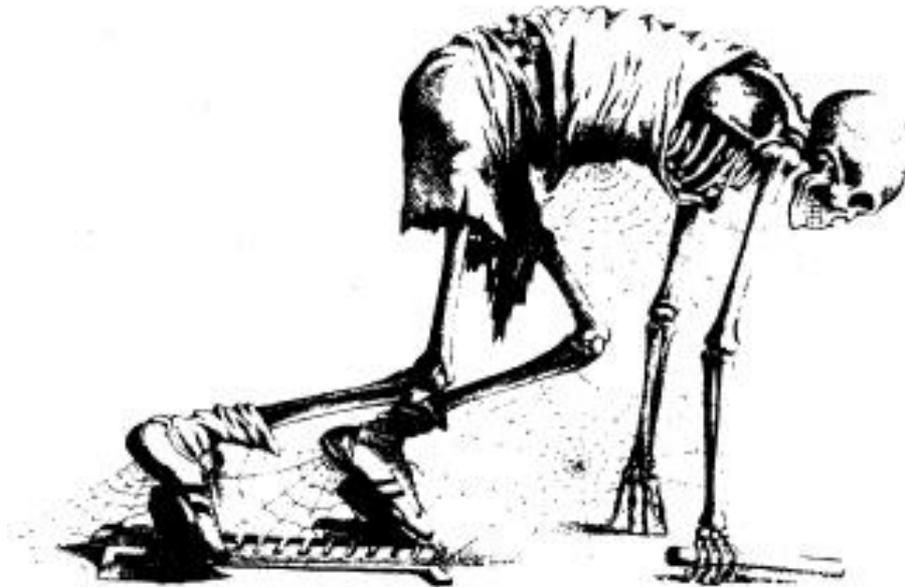
Geschäftsstelle:
Hochstraße 84
1110 Wien (Broschen Stadtbahn)
Gründungsmitglied
1894 bis 1930
Gemeinschaft:
domestica 1894 bis 1930

Die Alpenvereine meinen:

So wünschen wir uns den Hüttengast



Die Tour beginnt!



Unsere Tour bewegt sich in diesem Jahr auf dem westlichen Teil der sogenannten Glocknerrunde.

Sie führt entlang bestehender Wege und Steige. Es müssen weder Gletscher überquert noch Felspassagen mit Seil überwunden werden. Dennoch führt sie in alpines und hochalpines Gelände, wo alpine Gefahren nicht unterschätzt werden dürfen.

Unsere Durchquerung der Granatspitz- und Glocknergruppe erfordert eine gute Ausrüstung, Ausdauer, Kondition und Trittsicherheit.

Am Ende einer jeder Tagesetappe lädt eine Schutzhütte zum Ausrasten, Stärken und Nächtigen ein.



Auf geht's!



Gib aus Gründen der Sicherheit, insbesondere für den Notfall,
Weg und Ziel an, eventuell auch den Zeitpunkt der geplanten
Rückkehr!

1.Tag: Anreise von Köln Hbf. über München und Kitzbühel nach Matrei in Osttirol (1000m) - Auffahrt mit der Goldried-Bergbahn zum Restaurant Goldried (2160m) - Kals-Matreier-Törlhaus (2207m)

HU: Aufstiege ca. 50m ab Goldried-Bergstation

Entfernung: ca. 3 km ab Goldried-Bergstation

Zeit: ca. $\frac{3}{4}$ Std. ab Goldried-Bergstation

Beschreibung:

Wir wandern von der Bergstation der Goldriedbahn über den Goldried-Europa-Panorama-Weg nur ein kurzes Stück zum Kals-Matreier-Törlhaus.



Kals-Matreier-Törlhaus (2207m)

2. Tag: Kals-Matreier-Törlhaus (2207m) - Sudetendeutscher Höhenweg - Hohes Tor (2477m) - Dürrenfeldscharte (2823m) - Sudetendeutsche Hütte (2650m)

HU: Aufstiege ca. 700m, Abstiege 250m

Entfernung: ca. 10 km

Zeit: ca. 5 Std.

Beschreibung:

Vom Kals-Matreier Törlhaus am freien „Törlrücken“ gegen Norden, über den Feldkopf, auf die Kalser Höhe (Pfarrbichl) und auf den schrofigen Preslaberkopf. Von dort in der linken (westlichen)

Bergflanke unter dem Weißen Knopf bis in die Falllinien des Drillingssattels. Nun weiter in ab- und aufsteigender Querung über Rinnen (Schnee), dabei die Drillingsschneid umgehend, in das Hohe Tor. Aus diesem weiten Rasensattel gehen wir nordwestlich weiter, nahe am Gipfel des Zeiger-Kofelkopfes (Brunner-Kogel) links vorbei in langer, mäßig ansteigender Hangquerung. Wir steigen nicht zum Tschadinhörnl (von dort Klettersteig auf die Kendl-Spitze) auf, sondern umgehen diese westlich und überschreiten dabei eine jeweils mit Schnee gefüllte Schlucht und Steilrinne.

Weiter geht es eine Steilflanke in Kehren empor und schräg links auf den von der Vorderen Kendl-Spitze herabziehenden Südwest-Rücken.

In der nun schrofigen Geröllflanke queren wir hinauf in nördlicher Richtung weiter zum flachen Rücken in der Karmulde des Dürrenfeldes.

Von dort steigen wir weiter schräg rechts empor auf den das Kar abschließenden, scharfen Kamm mit der Dürrenfeldscharte.

Von dort geht es jenseits an der Felsflanke schräg rechts abwärts (Drahtseil) in das Kar unter dem kleinen Stelachkees. Hier in der Höhe von 2790m nordwestlich mäßig absteigend, über einen Felsbuckel hinweg, auf den weiten, flachen und wasserreichen Karboden unter den Gradötzkees (großer Steinmann, Wegeteilung). Jetzt weiter in westlicher Richtung über einen Moränenrücken zur nahen Sudetendeutschen Hütte.



Sudetendeutsche Hütte (2650m)

Passe dein Tempo immer deinen körperlichen
Möglichkeiten und der Verfassung
deiner Begleiter an!



3.Tag: Sudetendeutsche Hütte (2650m) - Weg Nr. 514 - Gradötzkees - Gradötzsattel (2826m) - Muntanitztrogl/Wegteilung (2500m) - Kalser Tauernhaus (1755m)

Variante ab Muntanitztrogl: Muntanitzschneid (2596m) - Wegteilung (2512m) - Spinnevitrol (2483m) - Stotzboden (2123m) - Wegteilung (2044m) - Kalser Tauernhaus (1755m)

HU: Aufstiege ca. 200m, Abstiege ca. 1100m, Variante: 400m/1300m

Entfernung: ca. 7 km, Variante: 14 km

Zeit: ca. 3 ½ Std., Variante: 6 Std.

Beschreibung:

Von der Sudetendeutschen Hütte zunächst östlich zur Abzweigung, dort rechts (nördlich) ab und hinauf bis auf 2800m. Dann rechts über den Gradötzkees zum Gradötzsattel am Plojwandrücken. Dort steigen wir ab zum Muntanitztrogl, wo es östlich weiter abwärts geht unterhalb der Muntanitzschneid. Nun an den Hängen der Vorderen Ochsenalm erst nördlich, dann nordöstlich über den Multerbach, den Lorenzerbach und den Schönleitenbach zuletzt durch Wald zum Kalser Tauernhaus.

Variante:

Bei gutem Wetter und genügend Zeit bietet es sich an, am Muntanitztrogl auf den Weg Nr. 517 zu wechseln und in nördlicher Richtung den Silesia-Höhenweg zu erwandern. Dieser verläuft hoch über dem Dorfer Tal zunächst in stetigem Auf und Ab bis zur Wegteilung (2512m) nördlich des Spinnevitrols, des Hausberges des Kalser Tauernhauses. Weiter im Bogen nach Süden auf Weg Nr. 514A zum neuen Gipfelkreuz des Spinnevitrols. Von hier steil abwärts über den Stotzboden bis zur Wegteilung bei etwa 2044m. Nun wieder auf Weg Nr. 514 östlich hinunter ins Dorfer Tal und zum Kalser Tauernhaus.



Kaiser Tauernhaus (1755m)



4.Tag: Kalser Tauernhaus (1755m) - Weg Nr. 711 - Dorfer Tal - Beheimenalpe (1765m) - Brunnbachquelle (1825m) - Dorfer See (1935m) - Erdiges Eck (2213m) - Tauernbrünnl (2278m) - Kalser Tauern (2518m) - Stierbichl (2316m) - Berghotel Rudolfshütte (2311m)

HU: Aufstiege ca. 800 m, Abstiege ca. 250 m

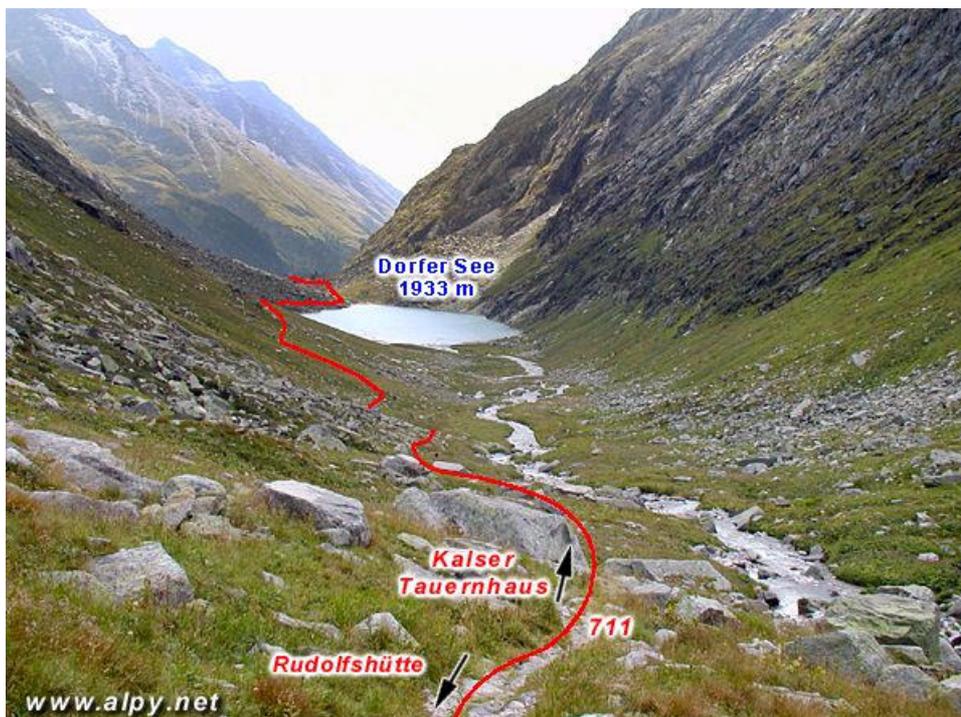
Entfernung: ca. 8 km

Zeit: ca. 5 ½ Std.

Beschreibung:

Vom Kalser Tauernhaus durchqueren wir die grünen Wiesenböden der Beheimenalpe und steigen hinauf zur Brunnbachquelle. Von dort geht es weiter hinauf zum Seeboden des Dorfersees, an welchem wir am Ostufer entlanggehen. Jetzt weiter entlang des Wasserlaufs hinauf zum Kargrund (Erdiges Eck, Tauernbrünnl), von wo wir zum Kalser Tauern hinaufsteigen.

Von dort nördlich hinab zum Stierbichl. Von hier am Ufer des Weißsees entlang zum Berghotel Rudolfshütte.





Berghotel Rudolfshütte (2311m)



5.Tag: Berghotel Rudolfshütte (2311m) - Weg Nr. 711 - Steinerne Stiege - Gaulmöslsteg (2028m) - Tauernmoossee - Weg Nr. 716 - Ht. Ochsenflecke (2094m) - Austriaweg - Kapruner Törl (2639m) - Wintergasse - Stausee Mooserboden (2036m) - Staumauer - Wirtshaus Heidnische Kirche (2000m) - Fürthermoaralm (1803m)

HU: Aufstiege ca. 750 m, Abstiege ca. 1100 m

Entfernung: ca.15 km

Zeit: ca. 5 $\frac{1}{2}$ - 6 Std.

Beschreibung:

Vom Berghotel Rudolfshütte steil hinab über die Steinerne Stiege oder über den Hinteren Schafsbichl ausweichend zum Südende des Tauernmoossees.

Dann über eine Geländetrogstufe und unter dem Törlkees hinauf ins Trümmerkar. Anschließend kurz hinab ins Kapruner Törl.

Weiter abwärts durch die Wintergasse bis zum Ende des Stausees Mooserboden. Nun auf der Ostseite des Sees entlang, wobei einige Bachquerungen Schwierigkeiten bereiten können.

Über die Staumauer in westliche Richtung bis zum Wirtshaus Heidnische Kirche und weiter zur Fürthermoaralm.



Tauernmoossee



Fürthermoaralm (1803m)



6.Tag: Fürthermoaralm (1803m) - Busfahrt zum Lärchwand-Schrägaufzug (1640m) - Abfahrt mit dem Schrägaufzug zur Stegenfeldbrücke (1209m) - Busfahrt über Kesselfall Alpenhaus (1068m) und Kaprun (786m) nach Zell am See (757m) - Rückreise mit dem Zug nach Düsseldorf Hbf.

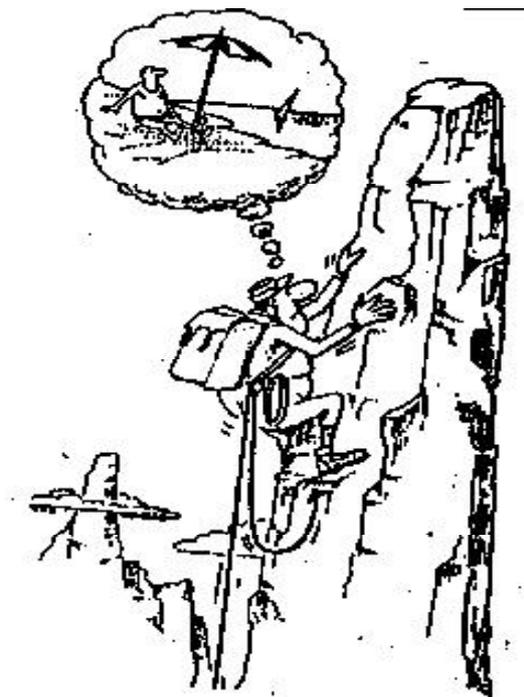
Beschreibung:

Am letzten Tag steht nur noch eine Abfahrt an:
Mit Bus und Schrägaufzug erreichen wir schließlich Zell am See.





Zell am See (757m)



Was kann man lernen bei einer Hochgebirgstour?

Organisatorische Fragen

- Planung und Durchführung eines Wanderkurses

Ausrüstung und Bekleidung beim Hochgebirgswandern

- Ausrüstungsliste

Gesundheitliche und konditionelle Voraussetzungen

- physische und psychische Vorbereitung
- Kenntnis des Organismus/Adaptionserscheinungen des HK-Systems

Selbsterleben

- Erleben von Natur und Landschaft
- Freude am Hochgebirgswandern gewinnen
- Empfinden für den Gesundheitswert

Natur wahrnehmen

- Kenntnisse der Flora und Fauna im Hochgebirge
- Bestimmung derselben

Verhalten im Gebirge

- "Öko-Regeln" beim Bergwandern

Soziales Verhalten in der Gruppe

- Gemeinsame Interessen kennen lernen
- Unterordnung von Einzelinteressen
- Rücksichtnahme und Hilfsbereitschaft gegenüber anderen
- auftretende Schwierigkeiten gemeinsam bewältigen lernen



Selbst- und Kameradenhilfe

- Erste Hilfe, behelfsmäßige Transportmöglichkeiten
- Unfallmeldung
- alpine Notsignale

Bewegungstechnik beim Bergwandern

- Gehen und Steigen als Bewegungsformen im Wandern
- Gehen aufwärts und abwärts
- Gehen auf Gebirgswegen
- Begehen von Klettersteigen/ Sicherung

Alpine Führungstaktik

- Auswahl des Wanderziels und der Wegführung
- frühzeitiger Aufbruch
- Überprüfung der Ausrüstung
- Marschordnung und Gehtempo, Pausengestaltung
- Wegführung im weglosen Gelände
- Verhalten bei schlechter Sicht
- Orientierungs- und Kartenkunde
- Wetterkunde (Verhalten bei Gewitter u.ä.)

Ökologische und wirtschaftliche Probleme der Region

Dokumentation einer Wandertour

- Bergfotographie
- Videoaufnahme (falls möglich)
- "Tagebuch" einer Bergtour

Platz für Notizen, Hüttenstempel etc.

NOTRUFNUMMERN IN DEN ALPEN

Europäische Notrufnummer (wird in der Schweiz auf 117 weitergeleitet)	112
Deutschland <u>Rettungsleitstelle (mit jeweiliger Vorwahl</u> <u>des Sitzes der RL)</u>	112 1 92 22
Italien	118
Österreich Notruf-Bergrettung Flugrettung	 140 1777
Schweiz <u>Zuständiges kantonales Polizeikommando</u> Einsatzzentrale der Schweizerischen	112 117
Rettungsflugwart für die ganze Schweiz ohne Vorwahl aus dem Ausland im Kanton Wallis für alle Unfälle	 1414 0041 - 1/1414 144

Für die Richtigkeit der Nummern kann
keine Gewähr übernommen werden.
(aus: Referat Bergsteigen, Ausbildung und
Sicherheit des DAV)

Stand 2011

